

УДК 796. 37.037

Кухарський Р. – ст. гр.ПК – 31

*(Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя)***ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПРОЦЕСУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

Науковий керівник – ст. викладач І.Салук

Постановка проблеми. Процес становлення української держави та розриву її не лише з імперськими амбіціями колишнього Союзу, але з його економічною базою, пов'язаний з оновленням усіх сфер життя, досі продовжується. Це супроводжується різкими і часто не прогнозованими суспільними змінами, які важко переживаються більшістю населення України.

Найбільш яскравою ілюстрацією глибини соціальних проблем перехідного суспільства є рівень здоров'я і тривалості життя людини, що в значній мірі визначається способом життя та його рівнем. Потреба у здоров'ї є базовою і дефіцитарною (А.Маслоу) потребою кожного живого організму і людини, зокрема, без задоволення якої неможливе самоздійснення особистості - хворі люди не в змозі думати ні про що інше, не відволікаючись на свій стан і проблему оздоровлення.

Згідно ВОЗ, здоров'я - об'єктивний стан і відчуття людиною повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Причому, на нашу думку, суб'єктивна складова для кожної людини важливіша: здорова людина - та, яка себе почуває здоровою.

У наш час на перший план виходить єдиний, але дуже важливий суб'єктивний чинник збереження здоров'я - здоровий спосіб життя людини. Під здоровим способом життя (ЗСЖ) розуміють активну діяльність особистості, спрямовану на збереження і покращення здоров'я людини різними рекреаційними та реабілітаційними засобами, вдосконалення резервних можливостей організму, забезпечуючи успішне виконання людиною її соціальних, професійних функцій, незалежно від ситуації.

Мета даної роботи – проаналізувати основні теоретико-методологічні аспекти організації процесу фізичного виховання у ВНЗ як найважливішого засобу забезпечення здорового способу життя особистості.

Виклад основного матеріалу. За даними ознаками ФВ як навчальна дисципліна повинна об'єднувати ці навчальні моделі, теоретичні знання про фізкультуру і спорт як засіб збереження та підтримання ЗСЖ підкріплюю чи практикою. Крім того, програма з ФВ і спорту має бути особистісно та індивідуально орієнтованою, бачити перед собою не суб'єкт навчання, а реального студента як самотутню індивідуальність з власними цілями і мотивами, способами дій і сенсами, які досі практично не включалися в нормативну діяльність, регламентовану ВНЗ програмою, оскільки навчання - діяльність дуже індивідуальна, що залежить від індивідуальності студента. Зауважимо також, що програма з ФВ не лише у ВНЗ, але й школі досі перебуває у стадії розробки, тоді як на часі - її впровадження.

Отже, ситуація в країні зі здоров'ям, фізичною підготовленістю та розвитком населення робить актуальною розробку та впровадження в практику відповідної програми з ФВ у ВНЗі та середніх освітніх закладах, що сприятиме як підвищенню адаптаційних можливостей організму, так і індивідуальному розвитку кожної особистості, формуванню усвідомленої потреби й необхідності у ЗСЖ, розумінню його переваг. Це дозволить молодому поколінню реалізувати свої життєві цілі, а не лише намітити їх; у майбутньому - свідомо утверджувати цінності ЗСЖ як суспільний ідеал.